

# 在餐桌上尋找幸福：家庭共餐對幸福感的影響與調節因素

## 壹、研究動機及問題

家庭共餐是一種日常且普遍的家庭行為，不僅提供家人分享生活點滴、討論日常瑣事的時間與空間，也常被視為促進家庭凝聚力的重要途徑。無論是孩子向父母訴說學校發生的趣事，或是家人間彼此交流過往經歷、工作近況，這些看似平凡的互動，透過用心傾聽與分享，逐漸累積成家庭成員之間的情感連結與幸福感來源。家庭共餐為家庭成員創造了交流與互動的機會，更增進家庭成員間的親密感與信任（陳冠好，2019；施安琪，2020）

現有文獻顯示，單純的共餐頻率無法保證家庭幸福感的提升，真正關鍵在於共餐時的溝通品質與家庭氛圍（Ho et al., 2018）。當家庭成員能夠透過共餐進行良好的溝通、分享彼此的生活經驗時，共餐的正向影響將更為顯著；相反地，若共餐時缺乏交流、甚至充滿負面情緒，即便頻率再高，也無法有效提升家庭幸福感（Offer, 2013）。而隨著現代社會的快速發展與科技的普及，家庭共餐的模式逐漸受到影響。在許多家庭中，共餐時的互動品質因電子設備的使用而降低，家庭成員可能各自沉浸於手機、電視或其他科技產品，使共餐時光成為「科技冷漠」的場景（Fulkerson et al., 2013）。科技產品的使用可能進一步削弱共餐的正面效益，減少家庭成員之間的溝通，甚至導致彼此的疏離（Fiese et al., 2006）。

目前研究大多集中於兒童與青少年家庭共餐的影響，而較少探討成人或整體家庭成員的幸福變化。此外，對於家庭共餐如何在不同家庭結構、社經背景或文化脈絡下發揮作用，仍然缺乏全面性的討論。並且，隨著3C產品的普及，現代家庭的共餐互動模式也因此改變。常見的情境包括：餐桌上，一邊吃飯、一邊滑手機，人與人間毫無交流，使得共餐失去了原有的互動與溫度，取而代之的是科技帶來的距離感。這樣的現象引發了幾個值得探討的問題——家庭共餐是否真的能提升家庭幸福感？影響

幸福感的關鍵究竟是共餐的頻率，還是共餐時的互動品質？餐桌上科技的使用是否會削弱共餐頻率對家庭幸福感的影響？且究竟是家庭共餐狀況影響家庭幸福感，還是基於家庭幸福感而影響家庭共餐狀況？

## 貳、文獻回顧

本研究旨在探討家庭共餐與家庭幸福感之雙向因果關係，以及家庭共餐頻率、溝通品質、家庭氛圍是否會增強家庭共餐對家庭幸福感的影響？科技的使用是否會削弱家庭共餐對家庭幸福感的影響？為回答上述研究問題，本節將針對三個部分進行文獻回顧：一、家庭共餐與家庭幸福感之關係。二、共餐中的互動品質：溝通與家庭氛圍的影響。三、科技的影響。

### 一、家庭共餐與家庭幸福感之關係

據過去的研究指示，家人共同用餐有助於增加家庭的幸福感。在陳冠妤 (2019) 的研究中得到，家庭共餐及親子依附對青少年的家庭幸福感有顯著的正向影響，也就是說，家庭共餐能夠使親子關係更加緊密，增加情感交流，使家庭幸福感增加。至於針對國小高年級學童群體，也有研究顯示親子共餐與親子凝聚力有顯著相關，進而使家庭幸福感也有所提升 (施安琪, 2020)。

國外也有許多針對家庭共餐的研究，在Eisenberg et al. (2004) 的研究結果顯示，較高頻率的**家庭共餐**與較低的危險行為、憂鬱傾向及較佳的學業表現有正相關，也就是指與家人共餐頻率越高的青少年，越不容易有吸菸、飲酒、大麻使用的可能性，憂鬱或自殺意圖的表現也相對較少。另外也有研究表示，家庭共餐頻率與青少年的抑鬱症狀、情緒困難及情緒幸福感有顯著關聯；青少年和家庭共餐的頻率愈高，抑鬱症狀、情緒困難的可能性愈低，幸福感愈高。研究結果也指出經常性的家庭共餐對青少年的心理健康具有保護性的作用，能夠減少負面情緒且增加正向情緒 (幸福感) 的產生 (Utter et al., 2016)。上述研究顯示家庭共餐對青少年的心理健康與

行為發展具有積極影響。不僅能降低風險行為與情緒困擾的發生，也可能促進其正向適應與學業表現。

此外，近期研究進一步支持家庭共餐對幸福感的正面相關。**Snuggs 和 Harvey (2023)** 的系統性綜論發現，較頻繁的家庭共餐與家庭關係改善、減少青少年危險行為（如吸毒、暴力）、降低憂鬱和自殺念頭、提升自尊及學業表現有關，顯示共餐對家庭幸福感有顯著的保護作用。**Berge et al. (2018)** 的質性研究指出，經常共餐的低收入與少數族群家庭將共餐視為增進家庭關係的重要時刻，與不常共餐的家庭相比，後者較少感受到幸福感的提升。**Nugroho, A. S. et al. (2022)** 研究指出，18至22歲菲律賓大學生的家庭共餐頻率與心理社會幸福感（特別是正向人際關係、自主性和自我接納）呈顯著正向相關，表明共餐對年輕成人的幸福感也有貢獻。**Kok et al. (2019)** 則發現，父母將共餐視為促進家庭情感連結的重要時機，認為共餐能增進家庭成員間的連結感，當家庭成員因忙碌錯過共餐時，會感受到彼此之間的連結減少。

雖然過往有多數研究都在探討家庭共餐及家庭幸福感之間的關聯性，但大部分皆僅聚焦在青少年或兒童的群體，因此研究結果也就只限定家庭共餐對「青少年或孩童」有正面的相關。僅**Kok et al. (2019)** 研究中有涵蓋至父母，而另外的文獻皆未探討家庭共餐對其他年齡層家庭互動及幸福感的影響和關聯性，因此本研究在研究家庭互動和家庭幸福感與家庭共餐的關聯性時，將涵蓋各年齡層的群體，全面探討家庭共餐對幸福感的影響。

## 二、共餐中的互動品質：溝通與家庭氛圍的影響

過去許多研究顯示，共餐時的溝通品質較頻率更為重要。共餐中的溝通不僅是情感交流的方式，還是影響家庭成員情感反應和滿意度的關鍵（**Ho et al., 2018**）。**陳冠妤 (2019)** 《青少年的家庭共餐、親子依附對家庭生活幸福感之影響》指出家庭共餐的頻率與氣氛對於家庭幸福感有顯著影響，並且對家庭幸福感的解釋力高達40%。然而，此篇研究並未分開討論頻率與溝通品質對家庭幸福感的影響，因為該研究將家庭共餐此概念同時包含了頻率和溝通品質，但本研究為了更仔細討論頻率與

溝通品質分別對家庭幸福感的影響，將共餐頻率和溝通品質分開討論。Offer (2013) 透過經驗取樣法 (Experience Sampling Method, ESM) 發現，青少年與父母共餐時，情緒福祉會顯著提升。當家庭共餐時的溝通氛圍採開放式且支持性的，家庭成員更容易表達個人想法，增進相互理解與支持，此時青少年情緒福祉也會顯著提升。但若共餐時充滿衝突、批評或負面情緒，則降低情緒福祉。此外，家庭溝通品質會中介家庭共餐與幸福感之間的關係，儘管共餐頻率高，不好的溝通品質也可能降低幸福感 (Ho et al., 2018)。Fiese et al. (2006) 也指出，若家人在共餐時分享日常生活、表達關心與鼓勵，則能強化家庭成員間的情感連結，提升幸福感；反之，若共餐時缺乏有效溝通，或將共餐視為例行性的公事，而非重視情感投入的儀式性活動，則難以發揮促進幸福感的效果。綜合前述研究結果可知，家庭共餐對幸福感的影響，並非單純取決於共餐的頻率，而是與其中的溝通氛圍與情感互動密切相關。多項實證指出，當共餐過程中展現出良好的溝通特質，較能促進青少年的情緒福祉與家庭間的情感連結；相對地，若共餐缺乏良好互動，即便頻率再高，其正向效果可能會受限。

近期研究進一步補充了共餐中溝通品質與家庭氛圍的影響。Snuggs 和 Harvey (2023) 的系統性綜論指出，正向的共餐氛圍 (如父母積極參與、不強迫進食) 能增強家庭成員間的連結，而負面氛圍 (如爭吵) 則削弱共餐的益處，顯示溝通品質對共餐效果至關重要。Berge et al. (2018) 的質性研究發現，經常共餐的家庭傾向建立明確的用餐規範 (如尊重孩子食慾)，創造支持性溝通環境，促進正向互動；而共餐頻率較低的家庭則常因爭吵或分心，導致溝通品質較差。這些發現強調了家庭氛圍與規範在塑造共餐互動中的關鍵作用。

然而，過去研究多以親子關係為核心，較少關注家庭共餐對夫妻、手足或祖孫關係的影響，且多聚焦於青少年或兒童視角，忽略成年人和整體家庭成員的經驗。Kok et al. (2019) 則指出，父母在共餐中的正向對話與規範設定能促進家庭成員間的理解，但控制式互動 (如強迫進食) 可能削弱共餐的正向氛圍。研究將採取整體家庭層次的視角探討共餐中的溝通及互動品質，如何影響整體家庭幸福感，藉此填補過去研究空白。並且過往研究多著重於共餐頻率，較少關注共餐時的溝通品質與家庭氛

圍。因此，本研究將進一步探討這兩者對於家庭幸福感的影響，藉此更完整地了解家庭共餐中是否有更多影響幸福感的可能性。

### 三、科技的影響

過去研究指出，科技使用的確影響家庭幸福感程度。**Fulkerson et al.(2013)**研究分別針對青少年及其父母進行問卷調查。問卷內容包含青少年在家庭用餐時使用電子媒體的頻率及用途，同時也收集「家庭用餐重要性」、「家庭溝通」及「家庭功能」等資訊。結果顯示，經常使用媒體的青少年，其家庭溝通分數較低，且家庭對於用餐的重要性認知也較低，而有明確用餐媒體使用規範的家庭，青少年使用電子媒體的可能性顯著降低。整體而言，青少年用餐時使用電子媒體與家庭互動品質之間存在密切關聯，因此，我們推論：「頻繁使用電子媒體，會削弱家庭共餐對家庭幸福感的影響。」

**Elias et al. (2021)** 觀察餐廳等公共場所中家庭用餐時的親子交流，發現父母或孩子使用智慧型手機通常減少面對面溝通，例如父母忽略孩子的對話需求，或孩子因專注手機而與環境脫節。然而，當父母與孩子共享手機內容（如拍照或展示影片）時，科技使用可能促進短暫的正向互動，顯示科技對共餐互動的影響取決於使用方式。

但目前研究僅主要著重在兒童及青少年如何受科技影響，對於成年人的情況缺乏討論。在現代社會中，成年人因工作壓力、家庭責任與快速生活步調，常於共餐時使用科技，卻可能因此降低情感交流。家庭共餐作為情感連結與支持的重要時刻，對成年人的幸福感具有潛在影響。因此，本研究將分析科技使用如何影響家庭共餐對不同年齡層幸福感的貢獻，填補研究缺口，並提出實務建議，以促進家庭成員間的情感維繫與生活滿意度。

### 四、文獻總結與研究提問

#### （一）文獻總結

綜合以上文獻回顧，過去研究多聚焦於青少年或兒童，較少探討成年家庭成員的共餐經驗，研究對象的年齡層相對侷限。此外，多數研究將家庭共餐視為整體概念，未明確區分「共餐頻率」與「溝通品質」對幸福感的個別影響，並且較少納入當代常見的科技使用因素。為補足上述研究缺口，本研究將從三方面進行填補：第一，擴大涵蓋對象至不同年齡層家庭成員，提升研究結果的普遍性；第二，將共餐頻率與溝通品質分開操作與分析，以釐清兩者對家庭幸福感的相對影響；第三，納入科技使用情境，探討其在共餐互動中可能產生的調節或中介效果，進一步反映當代家庭共餐的真實情況。

## （二）研究提問

本研究發現過去的研究僅針對家庭共餐以及家庭幸福感指出關聯性，而未討論其因果關係，國內甚至是現有的研究對於家庭幸福感的影響也僅止於針對孩童或是青少年，忽略了其他年齡層的幸福感受；此外，過往研究較少探討家庭共餐與家庭幸福感之間的中介因素影響，如：家人間共餐時的溝通品質或是氛圍等等。因此本研究想探討以往研究較少探討、受關注的部分，問題包括家庭共餐是否真的能夠提升家庭幸福感？家庭幸福感的影響關鍵究竟是共餐的頻率，還是共餐時的溝通品質與氛圍？餐桌上科技的使用是否會削弱共餐頻率對家庭幸福感的影響。

# 參、研究方法

## 一、研究假設與研究架構

根據文獻回顧結果，本研究提出十項研究假設，全面探討家庭共餐頻率與品質對家庭幸福感的影響，並進一步檢視科技使用在其中所扮演的調節角色。首先，在家庭共餐行為與家庭幸福感的關係方面，提出假設1：家庭共餐頻率越高，家庭幸福感越高；並進一步提出假設10：家庭共餐頻率與家庭幸福感之間不存在單向因果關係。

本研究以共餐氣氛與共餐溝通品質兩個互動品質同時為中介變項以及調節變項。假設家庭共餐氣氛或是共餐溝通品質越好，家庭幸福感就越高，因此提出假設**2**和假設**3**。此外，也假設共餐氣氛與共餐溝通品質越好，共餐頻率對家庭幸福感的影響減弱，因此共餐氣氛與共餐溝通品質扮演了中介角色，提出假設**4**和假設**5**。進一步檢視共餐氣氛與共餐溝通品質的調節效果，本研究假設共餐氣氛與共餐溝通品質會增強家庭共餐頻率對家庭幸福感之間的影響，因此分別提出假設**6**和假設**7**。最後，本研究也考量科技使用作為調節變項的角色，依據共餐時科技使用的主影響提出假設**8**。另外，假設共餐時的科技使用會削弱家庭共餐頻率對家庭幸福感的影響，因此提出假設**9**。

透過這些假設，本研究試圖全面探討家庭共餐的頻率與品質如何影響家庭幸福感，並檢視科技使用是否在此關係中扮演調節角色。

**H1**：家庭共餐頻率越高，家庭幸福感越高

**H2**：家庭共餐氣氛越好，家庭幸福感越高

**H3**：共餐溝通品質越好，家庭幸福感越高

**H4**：家庭共餐氣氛在家庭共餐頻率與家庭幸福感之間具有中介效果

**H5**：共餐溝通品質在家庭共餐頻率與家庭幸福感之間具有中介效果

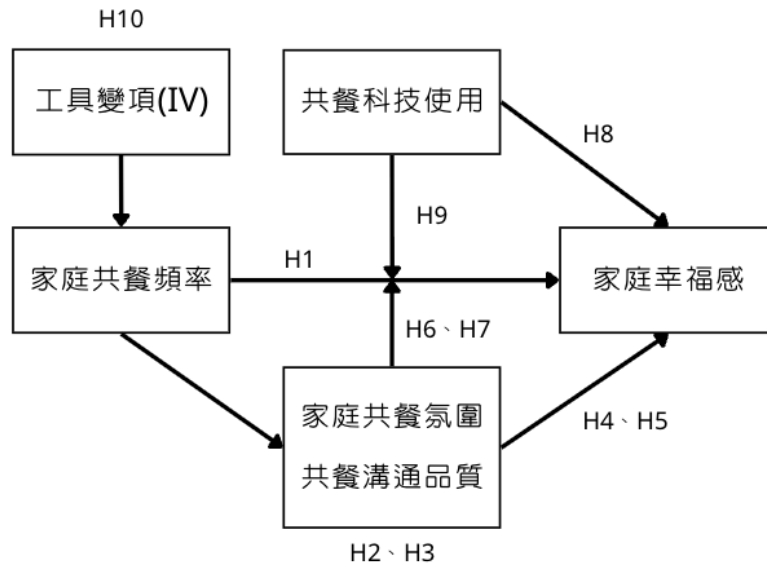
**H6**：家庭共餐氣氛會加強家庭共餐頻率對家庭幸福感的影響

**H7**：共餐溝通品質會加強家庭共餐頻率對家庭幸福感的影響

**H8**：共餐時科技使用程度越高，家庭幸福感越低

**H9**：共餐時的科技使用會削弱家庭共餐頻率對家庭幸福感的影響

**H10**：家庭共餐頻率與家庭幸福感之間不存在單向的因果關係



圖一、研究架構

## 二、研究樣本

本研究針對新北市「三鶯樹地區」進行實證調查，調查範圍涵蓋三峽區、鶯歌區，以及部分樹林區，研究對象為設籍或居住於該三區內，年滿18歲以上之成年人，資料蒐集方式採用自填式問卷。在抽樣設計方面，本研究以三鶯樹地區共49個里為基礎抽樣單位，依據各里戶數占全區總戶數之比例，分配應發放之問卷份數，確保樣本結構符合區域人口分布。具體抽樣方式採用「隔戶抽樣法」，即每隔一定戶數抽選一戶進行訪問。每當成功抽中一戶後，調查人員首先詢問該戶中年滿18歲的成年人口總數，接著以問卷發放當日之日期數字除以該數量，計算所得餘數，並依照餘數所對應的排序原則（由最年輕至最年長）選出該戶之受訪者。例如：若某戶內有5名成年成員，問卷發放日為18日，則以18除以5的餘數為3，則由年齡排序後的第3位成人擔任受訪者。本次三鶯樹地區問卷調查原訂計畫發放問卷1,000份，實際成功發放947份，最終回收有效問卷940份。由於本研究主軸聚焦於「與家人同住之成年個體」，因此首先剔除不符合此條件的247份樣本資料。進一步篩選中，移除填答不完整或關鍵變項有缺失的問卷。此外，為了維持分析模型的一致性與可比性，所有迴歸模型均採用同樣本進行估計，最終納入分析之有效樣本數為682份。考量抽樣過程中仍可能存在樣本與母群之間的偏差問題，本研究於後續的統計分析中納入加權調整程序，依據戶數與人口結構進行修正，以提升研究結果的推論效度與代表性。

### 三、研究工具

本研究以家庭幸福感為依變項，家庭共餐頻率為主要自變項；家庭共餐氛圍與共餐溝通品質同時作為中介變項與調節變項；共餐時的科技使用程度則作為另一調節變項。控制變項包括受訪者之年齡與性別；本研究採用三項工具變項，分別為「是否為朝九晚五的工作型態」、「通勤時間長短」，以及「家中每週開火的天數」。

#### (一) 家庭幸福感

為測量「家庭幸福感」，本研究之依變項題項取自 Ho (2018) 所編製之「家庭福祉量表 (Family Well-being)」。該量表經中文翻譯後，共包含六項評估指標，分別為：家庭健康 (family healthy)、家庭和樂 (family happiness)、家庭和諧 (family harmony)、主觀幸福感 (subjective well-being)、生活心理品質 (mental quality of life) 與生活生理品質 (physical quality of life)。本研究採用調整後之李克特式四點量表進行問卷設計，為避免受訪者傾向選擇中立選項，刪除原五點量表中的「無意見」。作答選項為：1 = 非常不同意，2 = 不同意，3 = 同意，4 = 非常同意。

根據預試問卷之主軸因素分析，並以最大變異法 (Varimax) 進行轉軸後，共萃取出三項因素，分別為：生理健康狀況、家庭幸福感與個人主觀幸福感，累積可解釋變異量為 80.23%。三項因素之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 0.95、0.97 與 0.88，顯示具良好內部一致性。本研究擇定其中第二項因素「家庭幸福感」作為依變項之測量構面，並採用該構面下三項題目作為正式問卷分析依據，包爾括：「我覺得我的家是和樂的」、「我覺得我的家庭是快樂的」與「我覺得我的家庭關係是健康的」。正式問卷中，該三題經因素分析確認為單一構面，解釋變異量達 90.99%；信度分析結果之 Cronbach's  $\alpha$  為 0.9496，顯示具高度內部一致性，故本研究以該三題之加總平均值作為家庭幸福感指標。

表一、因素分析：家庭幸福感

因素內容	因素負荷量		
	1	2	3
e1. 我覺得我的家是和樂的		0.9376	
e2. 我覺得我的家庭是快樂的		0.8951	
e3. 我覺得我的家庭關係是健康的		0.9009	
e4. 整體而言，我認為自己非常快樂			0.7011
e8. 我的健康狀況是良好			0.6974
e9. 我的健康狀況已影響自己進行中等強度的活動 (如移動桌子、運動)	0.8451		
e10. 我的健康狀況已影響自己只能爬些許樓梯	0.8902		
e11. 過去四週內，我因為身體健康的問題，完成的事情比預期少	0.8779		
e12. 過去四週內，我因為身體健康的問題受到工作或活動類型的限制	0.8983		
e13. 過去四週內，我因為情緒問題(如焦慮或抑鬱)，完成的事情比預期少	0.8369		
e14. 過去四週內，我因為情緒問題(如焦慮或抑鬱)，做事比平常不細心	0.8114		
e15. 過去四週內，疼痛對我的工作(包括家務)有嚴重影響	0.7879		
e16. 過去四週內，我感到平靜與安寧			0.7624
e17. 過去四週內，我有充足的精力			0.6496
e19. 過去四週內，我的身體健康或情緒問題影響我的社交活動(如拜訪親友等)	0.6575		0.5238
特徵值	7.4155	3.5968	1.0221
解釋變異量(%)	38.82	22.9	18.51
累積變異量(%)	38.82	61.72	80.23
Cronbach's $\alpha$	0.9491	0.969	0.8779

KMO = 0.858；註：空白則表示該格數值 < 0.5

## (二) 家庭共餐頻率

根據 Berge 等人 (2018) 之建議，家庭共餐應採取較為彈性的定義。因此本研究設計單一自編題項，詢問受訪者：「請問一週內您與多數家人一起用餐幾天？」答項分別為：0 = 無 1 = 一天 2 = 兩天 3 = 三天 4 = 四天 5 = 五天 6 = 六天 7 = 七天。不論用餐時間為早餐、午餐或晚餐，亦不限定地點是否在家中、外出用餐或叫外送，亦無須限制用餐時間長短，只要是與多數家人一同用餐，皆符合本研究對「家庭共餐」的操作性定義。

## (三) 家庭溝通品質

本研究參考 Olson 與 Barnes (2004) 所編製之「家庭溝通量表 (Family Communication Scale)」，該量表共十題。經中文翻譯後，本研究將其應用於家庭用餐情境中，以評估共餐時的溝通品質。題項包括：「我對家人彼此間的溝通方

式感到滿意」、「在餐桌上，我們家會真誠地表達各自的感受」以及「用餐時，我的家人之間會討論彼此的感受與想法」等。問卷作答採用調整後之李克特式四點量表，為避免受訪者傾向選擇中立選項，特別刪除原五點量表中的「無意見」。調整後之選項為：1 = 非常不同意，2 = 不同意，3 = 同意，4 = 非常同意。量表經因素分析確認為單一構面，解釋變異量達 68.23%；信度分析結果之 Cronbach's  $\alpha$  為 0.9476，顯示具高度內部一致性，故本研究以該十題之加總平均值作為家庭溝通品質之指標。

#### (四) 家庭共餐氣氛

針對家庭共餐氣氛之評估，本研究參考張珍雯 (2010) 之研究內容，先剔除無法適用於共餐情境之題項後，最終選取其中十三題，並略作修訂，使其更貼合本研究所關注之「共餐」情境。問卷採用調整後之李克特式四點量表，為避免受訪者傾向選擇中立選項，特別刪除原五點量表中的「無意見」。調整後之作答選項為：1 = 非常不同意，2 = 不同意，3 = 同意，4 = 非常同意。依據信度分析結果，最終篩選出十題作為正式問卷之題項，例項包括：「家人在用餐時會留意彼此的感受」、「和家人一起用餐時，有幸福的感覺」及「家人在用餐時用溫柔聲音交談」等。量表經因素分析確認為單一構面，解釋變異量達 66.76%；信度分析結果之 Cronbach's  $\alpha$  為 0.9439，顯示具高度內部一致性，故本研究以該十題之加總平均值作為家庭共餐氣氛之指標。

#### (五) 共餐科技使用

為測量共餐時的科技使用程度，本研究參考 Roberts 與 David (2016) 所編製之「伴侶低頭行為量表 (Partner Phubbing Scale)」共八題，並將題項中的對象修正為「家人」，同時納入「共餐」情境，以符合本研究之探討目的。修訂後之題項範例如：「在和家人一起用餐時，家人會拿出並查看自己的手機」、「當我們一起用餐時，家人會將手機放在可見的位置」、「家人在與我交談時會瞄一眼手機」等。本研究問卷採用調整後之李克特式四點量表，為避免受訪者傾向選擇中立選項，

特別刪除原五點量表中的「無意見」。調整後之作答選項為：**1** = 非常不同意，**2** = 不同意，**3** = 同意，**4** = 非常同意。根據預試問卷之信度分析結果，初步刪除兩題後，篩選出六題作為正式問卷之題項。正式問卷經因素分析確認為單一構面，解釋變異量達**66.76%**；信度分析進一步顯示題項「當我們一起用餐時，家人會將手機放在可見的位置」與整體一致性較低，故予以剔除。最終選定五題作為共餐科技使用程度之測量題項，其 **Cronbach's  $\alpha$**  值為 **0.8923**，顯示具高度內部一致性，故本研究以該五題之加總平均值作為共餐時科技使用程度之指標。

#### (六) 工具變項

為釐清家庭共餐頻率對家庭幸福感是否具有因果關係，本研究進一步採用工具變項 (**Instrumental Variables, IV**) 分析，以處理潛在的內生性問題。家庭共餐頻率除了可能影響家庭幸福感之外，也可能同時受到其他未觀察變項的影響，例如家庭關係品質、生活壓力等因素。這些潛在變項若未納入模型，可能會使共餐頻率與家庭幸福感之間存在雙向影響，導致內生性問題。換言之，家庭幸福感可能反過來影響家庭共餐的意願，形成反向因果關係。在此情況下，若僅以一般迴歸模型進行分析，無法有效區分因果方向，難以準確推論家庭共餐頻率對家庭幸福感的真實影響。

本研究選擇三項與共餐頻率具關聯性，但理論上不直接影響家庭幸福感的變項作為工具變項，包括：**(1)** 是否為朝九晚五的工作型態 **(2)** 每日通勤時間長短 **(3)** 家中每週開伙天數。這些變項會影響家庭成員是否有時間與機會共餐，進而改變共餐頻率，但可能不太直接影響受訪者對家庭幸福感的主觀感受，符合工具變項之「相關性」與「排除限制」條件。

##### **(1) 是否為朝九晚五的工作**

「是否為朝九晚五的工作」符合作為工具變項之條件。主要原因在於，工作時間較為固定的群體較容易安排規律的家庭共餐時間；相對地，從事輪班工作者因排班時間不穩定，較難維持穩定的共餐習慣。此外，工作時間型態理論上不會直接影響個人對家庭幸福感的主觀評價，其影響主要透過改變共餐頻率而發生，故符合工具變項所要求之「相關性」與「排除限制」條件。本研究

透過以下題項測量該變項：「請問您的主要工作時間是否為朝九晚五？」作答選項為：0 = 否，1 = 是。

## (2) 每日通勤時間長短

通勤時間的長短可能影響家庭共餐頻率。通勤時間較長的個體，因回家時間較晚且下班後容易感到疲憊，參與家庭共餐的機率相對較低；相對地，通勤時間較短的個體則更容易準時返家，並參與晚餐共餐活動。因此，通勤時間與家庭共餐頻率之間存在顯著關聯，符合工具變項「相關性」的條件。此外，通勤時間本身並不會直接影響個人對家庭幸福感的主觀感受，亦符合「排除限制」的要求。本研究透過以下題項測量通勤時間：「請問您每天平均單程通勤時間為多少分鐘？」作答選項為：1 = 30 分鐘以內、2 = 30 ~ 60 分鐘、3 = 60 分鐘以上、4 = 其他。對於選擇「其他」的受訪者，進一步將其分類為「無需通勤者」與「通勤時間不固定者」，並進行資料處理：將無需通勤者歸為 0 類別，不固定時間者則以通勤時間的樣本平均值進行插補處理。

## (3) 家中每週開伙天數

本研究使用的第三個工具變項為「家中每週開伙天數」。若家庭中經常有人為家人準備餐食，則更容易創造共餐機會，進而提升家庭共餐頻率，因此兩者之間具有高度關聯，符合工具變項的「相關性」條件。此外，「開伙」主要反映家庭的飲食習慣與日常作息安排，其本身並不直接影響家庭幸福感，亦符合工具變項的「排除限制」要求。本研究透過以下題項測量該變項：「請問您家中一週大約有幾天會自己煮飯或準備餐食？」作答選項為：0 = 0 天、1 = 1 天、2 = 2 天、3 = 3 天、4 = 4 天、5 = 5 天、6 = 6 天、7 = 7 天。

# 肆、研究成果

## 一、描述統計

本研究樣本共**682**份，在控制變項中，年齡範圍從**18**歲至**89**歲，平均年齡為**47**歲，而男性比例為**52%**、女性為**48%**。其他變項中，家庭幸福感分數最大值為**4**最小值為**1**，平均分數為**3.2**，數值偏高；而家庭一週一起共餐最多**7**天最少**0**天，家庭共餐頻率平均值為一週共餐**4.71**次；共餐溝通品質分數最高為**4**最小為**1**，平均為**3.02**分，家庭共餐氛圍分數最高為**4**最小為**1**，平均值為**3**，數值偏高，總上兩者，樣本普遍認為其共餐溝通品質與家庭共餐氛圍為良好的；共餐科技使用分數最高為**4**最低為**1**，平均分數為**2.5**，顯示有半數樣本會於家庭共餐時使用手機。最後，關於工具變項的部分，**48%**的樣本工作時間為朝久晚五，**52%**則非；而受訪者每日通勤時間利用樣本平均差補法重新編碼後為，**0**=無需通勤、**1**=**30**分鐘以內、**1.11**=無固定時間、**2**=**30~60**分鐘、**3**=**60**分鐘以上；於家中開伙天數最高為一週**7**天，最低為**0**次，平均值為**4**天。

表二、描述統計

變項	平均值	標準差	最小值	最大值
年齡	47.27	16.29	18	89
性別	0.48	0.5	0	1
家庭幸福感	3.23	0.58	1	4
家庭共餐頻率	4.72	2.3	0	7
共餐溝通品質	3.02	0.55	1	4
家庭共餐氣氛	3.12	0.51	1	4
共餐科技使用	2.5	0.65	1	4
工作時間為朝九晚五	0.48	0.5	0	1
通勤時間	1.11	0.78	0	3
一週開伙天數	4	2.4	0	7

N = 682

本研究亦發現，家庭幸福感與家庭共餐頻率、共餐溝通品質、家庭共餐氛圍皆呈現顯著正向相關；與共餐科技使用呈現顯著負向相關；而家庭共餐頻率與家庭溝通品質和家庭共餐氛圍呈顯著正相關，工具變項除了「朝九晚五」，其他均與家庭幸福感無顯著相關，且與共餐頻率有顯著相關。

表三、相關係數矩陣

	年齡	性別	家庭幸福感	家庭共餐頻率	共餐溝通品質	家庭共餐氛圍	共餐科技使用	朝九晚五	通勤時間	一週開伙天數
年齡	1									
性別	-0.0007	1								
家庭幸福感	0.073	0.0557	1							
家庭共餐頻率	0.1715*	0.0239	<b>0.1458*</b>	1						
共餐溝通品質	0.0968*	0.0721	<b>0.7271*</b>	<b>0.1603*</b>	1					
家庭共餐氛圍	0.0594	0.0805*	<b>0.6687*</b>	<b>0.1424*</b>	0.8362*	1				
共餐科技使用	-0.1301*	0.0517	<b>-0.1186*</b>	-0.0583	-0.1214*	-0.0626	1			
朝九晚五	-0.1816*	-0.0429	<b>-0.0267</b>	0.0078	-0.0197	0.021	0.035	1		
通勤時間	-0.4217*	-0.0954*	<b>-0.0699</b>	<b>-0.0915*</b>	-0.0718	-0.0451	0.0575	0.276*	1	
一週開伙天數	0.262*	0.0222	0.0368	<b>0.4187*</b>	0.0262	-0.0363	-0.0672	-0.0417	-0.1558*	1

註：雙尾檢定。\*p &lt; .05

## 二、多元迴歸模型

表四、多元迴歸分析

自變項	M1	M2	M3	M4	M5	M6
家庭共餐頻率	0.03***	0.03***	0.01*	0.01	0.01	-0.01
性別		0.06	0.00	0.00	-0.00	0.00
年齡		0.00	0.00	-0.00	-0.00	-0.00
家庭共餐氛圍			0.74***		0.27***	0.18*
共餐溝通品質				0.75***	0.54***	0.63***
共餐科技使用					-0.04*	-0.08
家庭共餐頻率 * 家庭共餐氛圍						0.02
家庭共餐頻率 * 共餐溝通品質						-0.02
家庭共餐頻率 * 共餐科技使用						0.01
R2	0.02	0.02	0.45	0.51	0.53	0.53
調整後R2	0.02	0.02	0.44	0.51	0.53	0.53
F	13.56	5.62	136.08	176.95	126.84	84.66
N = 682						

\*p &lt; 0.05, \*\*p &lt; 0.01, \*\*\*p &lt; 0.001

本研究探討家庭共餐頻率對家庭幸福感的影響，並進一步納入家庭共餐氛圍、家庭溝通品質以及共餐科技使用等變項，探討這些變項對家庭幸福感的直接效果及其交互作用效果。為了系統性檢驗各變項的影響，本研究採用多元迴歸分析，建立了從**Model 1**至**Model 6**的分層模型，逐步控制與納入不同變項，以釐清家庭共餐頻率在控制其他重要解釋變項後，對家庭幸福感的獨立影響力，同時檢視其他解釋變項（如家庭共餐氛圍、家庭溝通品質與共餐科技使用）的直接效果及其中介、調節機制。

### （一）家庭共餐頻率與家庭幸福感的關聯

首先，**Model 1**僅納入家庭共餐頻率，驗證其對家庭幸福感的直接效果，作為檢視**H1**假設的基礎模型，結果達顯著（ $p < .001$ ,  $\beta = 0.03$ ），表示家庭共餐頻率對家庭幸福感有高度正相關；**Model 2**在**Model 1**的基礎上控制基本背景變項（性別、年

齡)，以檢驗家庭共餐頻率的穩健性，結果仍有顯著影響，因此支持H1假設，家庭共餐頻率越高，家庭幸福感越高。

## (二) 家庭共餐品質與家庭幸福感關聯

在 **Model 3** 中，本研究納入「家庭共餐氣氛」作為中介變項，觀察其是否在家庭共餐頻率與家庭幸福感之間產生間接效果。結果顯示家庭共餐頻率對幸福感的直接影響由  $\beta = 0.03$  ( $p < .001$ ) 下降至  $\beta = 0.01$  ( $p < .05$ )，而共餐氣氛本身對幸福感的影響則高度顯著 ( $\beta = 0.74$ ,  $p < .001$ )，且模型解釋力也有大幅提升從 **Model 2** 的 2% 上升至 45%。此模型結果指出共餐頻率雖對家庭幸福感有正向影響，但多數效果實際上是透過營造良好氣氛間接實現的，即家庭共餐氣氛在兩者之間發揮顯著的中介效果，支持 **H4** 假設。

**Model 4** 將「共餐溝通品質」作為中介變項加入分析，以檢驗其對家庭共餐頻率與幸福感關係的中介角色。結果顯示共餐頻率對幸福感的直接效果再次下降 ( $\beta = 0.01$ ,  $p > .05$ )，而共餐溝通品質對幸福感的影響為高度顯著 ( $\beta = 0.75$ ,  $p < .001$ )。這代表在控制溝通品質之後，共餐頻率本身已無顯著效果，顯示其對幸福感的作作用主要是透過共餐中的交流品質來實現，此結果支持 **H5** 假設，共餐溝通品質具有中介效果。

為進一步探討不同的「共餐品質面向」對家庭幸福感的影響，本研究建構 **Model 5**，將家庭共餐氣氛、共餐溝通品質與共餐時科技使用程度三個變項同時納入迴歸模型中，以評估其在控制彼此影響後，對幸福感的獨立解釋力。針對 **H2**「家庭共餐氣氛越好，家庭幸福感越高」，分析結果顯示共餐氣氛對幸福感具有顯著正向影響 ( $\beta = 0.27$ ,  $p < .001$ )，即使在控制其他共餐品質變項後，良好的共餐氛圍仍明顯提升家庭幸福感，支持 **H2** 假設。接續驗證 **H3**「共餐溝通品質越好，家庭幸福感越高」，結果顯示共餐溝通品質對幸福感的影響最為顯著 ( $\beta = 0.54$ ,  $p < .001$ )。這指出在共餐過程中，家庭成員間有好的溝通品質能有效的直接促進幸福感，進一步支持 **H3** 假設。最後針對 **H8**「共餐時科技使用程度越高，家庭幸福感越低」，分析結果顯示共餐中的科技使用對幸福感有顯著負向影響 ( $\beta = -0.04$ ,  $p < .05$ )，雖然影響程度相對

較低，但依然具有統計上的顯著性，顯示在共餐情境中過度使用手機裝置，可能干擾家庭成員之間的情感交流，對幸福感產生抑制效果，支持 H8 假設。

在 Model 6 中，研究進一步檢驗三項交互作用是否對家庭幸福感產生調節效果，即家庭共餐氣氛、共餐溝通品質與科技使用是否會影響共餐頻率與幸福感之間的關係強度，分析結果顯示，三項交互作用皆未達統計顯著水準，不具有調節效果。具體來說，共餐頻率與共餐氣氛的交乘項為  $\beta = 0.02$ ，雖方向為正，但並未達顯著，代表即使家庭共餐氣氛良好，也無法顯著強化共餐頻率對家庭幸福感的正向影響，而共餐頻率與溝通品質的交乘項結果為  $\beta = -0.02$ ，非但未達顯著，方向亦呈負值，顯示在溝通品質提升的情況下，共餐頻率對幸福感的作用可能出現削弱的現象，至於共餐頻率與科技使用的交乘項，結果為  $\beta = 0.01$ ，也無顯著性，且方向與原先預期相反，顯示科技使用並未削弱共餐頻率與幸福感之間的關聯性。整體來看，模型 m6 中所納入的三項交互作用皆不具調節效果，顯示在控制其他條件下，這些變項無法顯著改變共餐頻率對家庭幸福感的影響，也就是說，家庭幸福感的形成，更多地取決於共餐本身的氛圍與溝通品質，而非這些因素是否能夠放大共餐頻率的效益，所以 H6、H7 與 H9 三項假設皆不符合。

### (三) 家庭共餐頻率對家庭幸福感的因果關係推論

表五、2SLS下家庭共餐對家庭幸福感的估計結果

	(1)基本模型	(2)最終模型
家庭共餐頻率	0.0106 (0.0261)	0.0107 (0.0261)
性別	0.0631 (0.0438)	0.0631 (0.044)
年齡	0.0023 (0.0016)	0.0023 (0.0016)
常數項	3.0406*** (0.1179)	3.0395*** (0.1170)
工具變數	朝九晚五、通勤時間、在家開伙	通勤時間、在家開伙
wald chi2	6.38	6.39
prob > chi2	0.0947	0.0942
R值	0.0179	0.0182
Root MSE	0.5707	0.5706
N	682	682
第一階段F值	32.88	49.06
過度識別檢定p值	0.6321	0.3443

註：\* $p < 0.01$ ，\*\* $p < 0.05$ ，\*\*\* $p < 0.01$ 。「初步模型」包含「朝九晚五」，但由於該變數與內生變數「家庭共餐頻率」的相關性不顯著（ $r = 0.0078$ ），違反工具變數的相關性條件，因此在「最終模型」中將其排除。

此外，為驗證H10「家庭共餐頻率不但對家庭幸福感有相關，更具有因果關係」。本研究採用工具變項法，以處理家庭共餐頻率可能受到家庭幸福感或其他未觀測因素影響，所導致的內生性問題。初步選擇三個潛在工具變項：工作時間是否為朝九晚五、通勤時間以及家中開伙，並建構二階段最小平方法 (2SLS) 進行分析。然而分析結果顯示，「工作時間是否為朝九晚五」與家庭共餐頻率之間並無顯著關聯，且納入後反而使模型效率降低，因此最終僅選擇「通勤時間」與「一週開伙天數」作為主要工具變項。

第一階段回歸結果顯示「通勤時間」、「一週開伙天數」對「共餐頻率」具有顯著解釋力 ( $F = 49.06$ ,  $p < 0.001$ ,  $\text{partial } R^2 = 0.1542$ )，顯示選用的工具變項具備強關聯性。此外，過度識別檢定結果不顯著 ( $p = 0.3443$ )，無法拒絕所有工具變項都是有效的假設，滿足排除限制條件。然而在第二階段2SLS估計中，「共餐頻率」對「家庭幸福感」的迴歸係數為0.11( $p=0.674$ )，未達顯著水準。表示在控制內生性後，共餐頻率對家庭幸福感的影響雖然方向為正，但效應不顯著。整體而言，雖然本研究所建構的工具變項模型在統計上具有推論因果效應的合理性，但實證結果未能提供顯著證據支持「家庭共餐頻率與家庭幸福感之間不存在單向的因果關係」，代表可能是反向因果「幸福感越高才會使家中共餐頻率增加」，或是有其他因素(氛圍/溝通)在中間影響頻率與幸福感的關係。

## 伍、結論與討論

與家人一同用餐是在日常不過的事情，但隨著時代的轉變，家庭共餐的頻率也開始改變，同時也受到多種因素（例如電子科技）影響，先前的研究也顯示家庭共餐這項團體的、共同的家庭活動對青少年或者兒童有深刻的影響。因此本文想探究家庭共餐的頻率是否與家庭幸福感有因果關係的特性，以及之間可能影響的因素有哪些，並運用以前研究者的相關量表做改編來測量。

依照本研究的統計分析結果顯示可知，家庭共餐與家庭幸福感之間有顯著的正相關，並且在刪去人口特質（如性別、年齡等）之後相關依然存在；然而這樣的相關

在加入家庭氛圍、溝通品質後，共餐頻率和幸福感間的影響就減弱甚至消失了。這清處表示影響家庭幸福感的關鍵因素並非頻率，而是氛圍和溝通品質。

在得知了相關性之後，本研究想進一步使用工具變項探討其因果關係，得到的結果是無法辨識是否有單向的因果關係，表示「家庭共餐並未增加家庭幸福感」，甚至影響方向可能是反向的，也就是「家庭幸福感高者共餐頻率才高」。另外，在現在「人手一機」的網路科技時代，大家經常在餐桌上使用手機，因此依本研究可知這樣的行為對家庭幸福感有負面影響，且以上幾個影響因素皆與共餐頻率無交互作用。

本研究想了解家庭成員一起吃飯的重要性，透過研究結果，除了了解各個因素對家庭幸福感的影響之外，也提醒我們共餐不是萬靈丹，僅靠一起吃飯是遠遠不夠的，真正建構家庭幸福感的關鍵是共餐氛圍和共餐時的溝通品質，也就是共餐時的「互動品質」，有沒有一起吃飯的影響力遠不如一起吃飯時氣氛如何、說了什麼來的重要。氣氛沉悶、缺乏溝通，甚至出現爭吵，對家庭關係不會帶來什麼正面效果；要使家庭幸福感的更容易地被營造，需建立在輕鬆的氛圍、良好友善的溝通與真誠的交流與表達感受之上。家庭經營的關鍵在於是否「吃的有感情」，而非單純的一起吃了幾次飯。

值得關注的是，第二的重要結論來自於共餐時的科技使用，在一起吃飯時使用手機會在無形之中大大削弱彼此的互動品質與情感連結。然而，共餐時的科技使用並非全然負面，文獻回顧顯示：「當父母與孩子共享手機內容（如拍照或展示影片）時，科技使用可能促進短暫的正向互動。」（Elias et al. (2021)）這顯示了「科技的使用方式」才是關鍵，使用手機的目的究竟是為了促進對話，還是為了將自己從用餐場合中抽離出去，這會影響科技對於家庭幸福感的正負影響。雖然研究結果無法顯示科技作為調節因子是否對於共餐頻率和家庭幸福感之間有明顯影響，可能是在說明隨著科技的進步與家庭模式的轉變，家庭已適應這樣與科技共處的模式，使得科技的干擾效果沉於水面之下，或是家庭成員已接受這樣的相處模式。未來若是要從科

技方面延伸，可以凸顯科技的使用方式，分為使用手機中的素材促進對話與自我沉溺於手機中的世界，是否會對幸福感產生不同層次的影響。

## 陸、參考資料

1. 陳冠妤 (2019) 。青少年的家庭共餐、親子依附對家庭生活幸福感之影響 (碩士論文) 。輔仁大學。臺灣博碩士論文知識加值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/8427r6>
2. 施安琪 (2020) 。國小高年級學童親子共餐、親子休閒與親子依附關係之研究 (碩士論文) 。輔仁大學。臺灣博碩士論文知識加值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/6n49u2>
3. 張珍雯 (2010) 。國小高年級學童家庭氣氛、同儕關係與偏差行為關係之研究 (碩士論文) 。國立高雄師範大學。臺灣博碩士論文知識加值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/a7b748>
4. Berge, J. M., Draxten, M., Trofholz, A., Hanson-Bradley, C., Justesen, K., & Slattengren, A. (2018). Similarities and differences between families who have frequent and infrequent family meals: A qualitative investigation of low-income and minority households. *Eating Behaviors*, 29, 99 – 106. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.02.007>
5. Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158(8), 792 – 796. <https://doi.org/10.1001/archpedi.158.8.不要792>

6. Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2006(111), 67 – 89.  
<https://doi.org/10.1002/cd.156>
7. Fulkerson, J. A., Loth, K., Bruening, M., Berge, J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Time 2 talk 2nite: Use of electronic media by adolescents during family meals and associations with demographic characteristics, family characteristics, and foods served. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(7), 1053 – 1058. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.10.015>
8. Ho, H. C. Y., Mui, M., Wan, A., Yew, C., Lam, T. H., Chan, S. S., & Stewart, S. M. (2011). Family meal practices and well-being in Hong Kong: The mediating effect of family communication. *Journal of Family Issues*, 39(16), 3835 – 3856. <https://doi.org/10.1177/0192513x18800787>
9. Offer, S. (2013). Assessing the relationship between family mealtime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method. *Journal of Adolescence*, 36(3), 577 – 585. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.007>
10. Utter, J., Denny, S., Peiris-John, R., Moselen, E., Dyson, B., & Clark, T. (2016). Family meals and adolescent emotional well-being: Findings from a national study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(1), 67 – 72.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.09.002>
11. Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134 – 141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

12. Berge, J. M., Draxten, M., Trofholz, A., Hanson-Bradley, C., Justesen, K., & Slattengren, A. (2018). Similarities and differences between families who have frequent and infrequent family meals. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.02.007>
13. Snuggs, S.; Harvey, K. Family Mealtimes: A Systematic Umbrella Review of Characteristics, Correlates, Outcomes and Interventions. *Nutrients* 2023, 15, 2841. <https://doi.org/10.3390/nu15132841>
14. Nelly Elias, Dafna Lemish & Galit Rovner-Lev (2021): Food for Thought: Parent-Child Face-to-Face Communication and Mobile Phone Use in Eateries, *Journal of Family Communication*. <https://doi.org/10.1080/15267431.2021.1953501>
15. Nugroho, A. S., Setyowati, R., & Zulaikha, S. (2022). Effects of family communication during mealtime to the development of children's character. <https://doi.org/10.23917/iseth.2655>
16. Kok, C. M., Torquati, J., & de Guzman, M. (2019). The Family Mealtime Study: Parent Socialization and Context During Family Meals. *The Journal of Extension*, 57(3), Article 10. <https://doi.org/10.34068/joe.57.03.10>

